

"Как справиться со стрессом".

Цель: создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу и страх; раскрыть понятия «тревожность» и «стресс»; познакомить учащихся со «здоровыми» способами преодоления тревожности и упражнениями на расслабление; обучить навыкам саморегуляции.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Материалы и оборудование: анкеты

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Сообщение темы и целей занятия.

Занятие посвящено тому, что такое стресс и как следует преодолевать тревожные состояния.

III. Информационный блок. Как вы понимаете слово «стресс»?

(СТРЕСС - это ответ организма на те события, которые с нами происходят.)

Как вы считаете полезен ли стресс для человека? Как он влияет на его настроение, самочувствие? (Ребята часто испытывающие стресс хуже себя ведут и на уроках и в общении со сверстниками и взрослыми. Плохо это отражается и на учебе, т.к. во время уроков они часто заняты своими переживаниями. У них нарушается сон: их мучают ночные кошмары или бессонница, чаще чем остальные простывают, болит сердце, появляется масса незнакомых ранее заболеваний).

Испытывали ли вы что-то подобное? Как вы с этим боролись? Насколько удачно?

Считаете ли вы себя устойчивым к стрессу?

Проверим ваши предположения при помощи анкеты.

Анкетирование.

Учащиеся заполняют анкеты, отвечают на вопросы анкеты, узнавая таким образом свои личностные особенности, связанные с восприимчивостью к стрессам.

«КАК СИЛЬНО ТЫ ПОДВЕРЖЕН СТРЕССУ»

анкета Э. Ховарда.

ИНСТРУКЦИЯ: Прослушай каждое утверждение и поставь баллы, которые более точно отражают твое состояние.

1 - обычно

2 - иногда

3 - редко.

Утверждения	Обычно	Иногда	Редко
1. Я легко раздражаюсь и обижаюсь	3	2	1
2. Я терпеть не могу проигрывать	3	2	1
3. Если кто-то нападает на меня или критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств.	3	2	1
4. Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди.	3	2	1
5. Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно.	3	2	1
6. Мне трудно обратиться за помощью, когда она мне требуется.	3	2	1
7. Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс.	3	2	1
8. Я обсуждаю проблемы с людьми, которым доверяю.	1	2	3

9.Мне трудно извиниться, если я сделал ошибку.	3	2	1
10.Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку.	3	2	1
11.Если другие задевают мои чувства, я даю им понять это.	1	2	3
12.Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них.	3	2	1
13.Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений.	1	2	3
14.Я нахожу время для ежедневных или почти ежедневных занятий физкультурой.	1	2	3
15.Я часто смеюсь и улыбаюсь.	1	2	3

Теперь сложите свои ответы и посмотрите, к какой группе вы относитесь:

15 - 25 баллов: вы слабо подвержены стрессу;

26 - 35 баллов: вы умеренно подвержены стрессу;

36 - 45 баллов: вы сильно подвержены стрессу.

Совпадают ли ваши предположения с результатами теста?

Испытываете ли вы необходимость научиться лучше справляться со своими неприятностями?

Представьте, что стресс - это маленький, худой, горбатый, черный человечек, который появляется рядом с вами всякий раз, когда вы начинаете переживать, нервничать, злиться и т.д. Он в восторге от того, что сумел довести вас до такого состояния. Его радость - это ваши слезы и плохое настроение. Как лишить его этого удовольствия?

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

IV. Практический блок.

Упражнение «Броуновское движение».

Цель: раскрепощение участников.

Все участники свободно передвигаются. В любой момент ведущий дает сигнал: «Соберитесь в группы по 5 (7, 3, 6 и т.д.) человек. Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекулах). Последним числом называется количество учащихся в классе.

Упражнение «Ёжик».

Цель: саморегуляция, снятие стресса.

Участники располагаются по кругу. Игру начинает учитель, он тихим шепотом, еле слышно зовет: «Ежик!» Далее в строгой последовательности ученики должны незначительно повышать голос, причем каждый следующий должен сказать немного громче предыдущего, пока последний не дойдет до громкого крика. Игра проходит несколькими кругами.

V. Заключение. Выводы.

Обратная связь. Определили ли вы для себя способы преодоления стресса?

Рефлексия.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (высказывание вывешивается на доску) Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.